Editor:
Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, PhD
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Volume 10 Number 12 December 2006

Editorial

DIETARY GUIDELINES FOR THE NATION

We believe that helping people to become healthier and happier enables them to contribute more of themselves for the betterment of the nation we all share. But uninvited advice loses importance. We believe that our nation needs dietary guidelines but it was never realized. As a bent of mind, we are neglecting the saying 'an apple a day keeps the doctor away'. Now our physicians are closer to us than ever, and even surgeons. Good luck. In turn, we are away of fresh fruits, vegetables, milk and meat. To whom we love? They are the long stored pizzas, burgers, milk and bakery items. We love fizzy drinks, tea / coffee, chocolates, canned foods and even over-cooked and unsafe micro-waving. To whom we are serving? To our taste buds? To multinational food chains or to our deteriorating health. Decision is simple. Check the health statistics of the nation:

- *One mother dies in 50 at delivery; while 63-80% of maternal deaths at prenatal, natal and post natal level are avoidable.*
- *Number of registered doctors in Pakistan is 91,6823. Hence population per doctor is 1529*
- *10% population is established diabetic and next 10% is suffering from diabetic morbidity.*
- *Utilization of public health services is only 19%.*
- *Total health expenditure in Pakistan is 2.4% of GDP (in India it is 4.8%)*

Population pressure is squeezing agricultural lands thus promoting poverty. This incompetent land is giving way to processed foods. Multinational companies earn profit and we save time thus both are happy. We sleep a lot, move less deliberately, eat more junks and then complain for a 'metabolic syndrome'! Where we want to go? Still we don't need dietary advice! Surprising!!

Editor

DIETS HELPING MALE SEX FUNCTION

K. Rosenblatt, Nutrition News,
California, USA

Beginning with a worldwide drop in sperm count, men's health issues have recently been at the forefront of the news.

Male impotency, previously a hush-hush topic, has appeared dolefully. Contrary to public opinion, erectile dysfunction (ED) is not a politically correct term for impotency. Experts defined it specifically as an inability to attain and maintain an erection sufficient to permit satisfactory intercourse at least 75 percent of the time. This distinguishes ED from a range of sexual problems related to impotency and includes the loss of libido, premature ejaculation, and the inability to achieve orgasm.

Over 50 percent of men between 40 and 70 experience some degree of impotence. ED is physiological, accounting for 90 percent of all cases in men 50 and older. This leads people to blame aging per se as the cause of the problem. In fact, men have the physiological capacity for erection well into old age. Be aware, impotence is a symptom, not a diagnosis.

And, with few exceptions, it is a symptom of poor health. The list of health concerns related to ED includes vascular disease (such as diabetes and heart disease); medications (especially those for depression and high blood pressure); high cholesterol (for each 10 points above normal, the risk of ED increases by 32 percent); endocrine disorders (particularly under active thyroid or pituitary function); neurological conditions (such as Parkinson's and multiple sclerosis); surgery in the genital area; prolonged stress; low level; testosterone and zinc deficiency. Men with

diets high in caffeine, sugar, and alcohol as well as those who smoke and/or use recreational drugs are more likely to experience ED. The most commonly cited psychological cause of ED is said to be performance anxiety, but other emotions can dampen enthusiasm. These include depression, fear of intimacy, guilt, shame, and boredom.

Understanding Erectile Function

Paradoxically, erection involves the relaxing of muscles. When a stimulus is sexually arousing (a function of free testosterone), the brain sends signals down the spinal cord, along the prostate gland, and into the penis. This causes the release of a neuro-transmitter called nitrous oxide (NO).

The presence of NO activates an enzyme cascade resulting in the metabolite cyclic GMP. The cGMP relaxes muscles in the corpora cavernosa. This consists of two spongy bundles of nerves and blood vessels in the penis. (There are equivalent structures in the clitoris.) The relaxation allows the bundles to engorge with blood, resulting in an erection. Once these tissues are expanded, veins that normally carry blood away from the penis are squeezed shut, trapping the blood inside, maintaining the erection.

According to Pfizer's Product Prescribing Information, Viagra enhances the effect of NO by inhibiting an enzyme which would normally cause the breakdown of GMP. Arginine is a precursor for the production of NO. Through differing mechanisms, both of these substances support erectile function by keeping cGMP in circulation.

Arginine is used by the body to produce nitrous oxide (NO), a neurotransmitter. One effect of NO is the relaxation and dilation of the blood vessels. Sexual stimulation causes the local release of NO, and, in brief, an erection occurs. Arginine is absolutely necessary for the production of NO. No NO, no action. NO also plays a part in the sexual arousal of women.

The researchers found that mega-doses of arginine significantly improved erectile response in aging animals and concluded that the data support multivitamin-mineral formula containing all the B complex vitamins as well as 200 mcg of selenium, 200 mcg of chromium, and 15-20 mg of zinc. (Vanadyl sulfate which helps the body to utilize carbohydrates is also a good idea, 50-100 mcg.) Your daily intake of supplemental vitamin C needs to total at least 1000 mg, and vitamin E, 400 IU. Calcium (1000 mg if you don't drink milk or eat cheese daily) and magnesium (500-1000 mg in any case) are recommended for bone density, heart health, and sexual function. Eat fish 2-3 times weekly or take a tablespoon of flaxseed oil daily to the possible use of dietary supplements for the treatment of erectile dysfunction.

On the other hand, neuroscientists consider NO as a brain toxin with deleterious effects on the CNS. But no evidence to establish at what point arginine might cause the "toxic" production of NO.

The nutritional professionals, however, are very enthusiastic about arginine. The average dose they recommend is 6-12 grams per day. Opinions about timing vary from divided doses during the day to all at once several hours before the planned activity. Two to five grams per day can be a starting point.

One known side effect is that large quantities of arginine may cause diarrhea. Also diets high in foods containing arginine and lacking in those containing lysine have been associated with chronic herpes outbreaks. If you have this concern, you will need to experiment with the effects of supplemental arginine. If the arginine proves to be a problem, it can be balanced with lysine supplements.

Insufficient zinc is associated with decreased testosterone levels

Often called "the man's mineral," adequate zinc is essential for hormone activity and reproductive health. It is the most important nutrient of the prostate gland and is a major component of seminal fluid.

Besides decreased testosterone, insufficient zinc negatively affects wound healing, energy levels, immune response, and prostate health. It has been

linked with the development of benign prostatic hyperplasia (BPH or enlarged prostate gland). Getting enough zinc reverses these symptoms, relieves BPH, and may protect against prostate cancer. Zinc supplementation has been recommended in the amounts of 15-60 mg per day. Foods high in zinc include oysters, lean meat, poultry and organ meats.

Tool Up with Good Health!

As an added bonus, a lifestyle which improves your physical vitality and increases circulation, also supports the flow of well-oxygenated blood to the brain.

A minimal supplement program consists of complex vitamins as well as 200 mcg of selenium, 200 mcg of chromium, and 15-20 mg of zinc. (Vanadyl sulfate which helps the body to utilize carbohydrates is also a good idea, 50-100 mcg.) Your daily intake of supplemental vitamin C needs to total at least 1000 mg, and vitamin E, 400 IU. Calcium (1000 mg if you don't drink milk or eat cheese daily) and magnesium (500-1000 mg in any case) are recommended for bone density, heart health, and sexual function. Eat fish 2-3 times weekly or take a tablespoon of flaxseed oil daily toa insure a higher intake of omega-3 fatty acids. Never cook with flax oil; it is highly vulnerable to oxidation. The omega-3 oils support hormone production and heart health.

Increasing Potency, Naturally

Supplements which most directly affect "potency" include the herbs yohimbe, muira pauama, stinging nettle, and tribulus terrestis, the amino acid arginine, and the mineral zinc. Adjunctive supplements for sexual support include the herbs ginkgo biloba, ginseng, and saw palmetto, the hormone DHEA, plus a variety of antioxidants.

WELCOME TO THE 17TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF THE PSFP

First Dietcare & Research Center (FDRC) hails Pakistan Society of Family Physicians (PSFP) to organize 17th International Conference on Family Medicine at Lahore. We believe that the torch of sharing medical information lit by Late Dr. Bashir Ahmad is on the road of continued success under the untiring leadership of Dr. Aftab Sheikh and his team. We cordially welcome this great effort of the PSFP.

Since mission of FDRC and PSFP is the same, ***FDRC announces a 50% subscription of 'Dietcare'*** *to the friends attending 17th Conference at Lahore. Please complete your mailing information on the prescribed form available in this bulletin.*

ANNOUNCEMENTS

NEXT ISSUE OF '*DIETCARE*' COMPLETES A DECADE OF PROFESSIONAL SUCCESS

Completion of 10 years (1997-2007) of intellectual information sharing service for the benefit of general public, family physicians, researchers, nutritionists and particularly the patients suffering from metabolic

disorders.

Our mission remained to help people to become healthier and happier and enable them to contribute more of themselves for the betterment of the nation we all share.

'Dietcare' exists to set the standard for popular nutrition reporting, to teach by getting the information to the largest number of people possible and to support the nourishing of the spirit.

To that end, we do our best each month to publish an interesting, accurate, timely newsletter, to make difficult to understand topics easy-to-understand, to promote basic principles of good health and nutrition, to remain a network of converging and pooling nutrition information

NEW MEMBERSHIP & UPDATING MAILING LIST

From February 2007 ***'Dietcare'*** is planning to add a few selected and qualified members in the mailing list. Membership fee is Rs. 1,000/- per annum (12 issues) while for the patients it is Rs. 500/-. **Closing date is 15 January 2007.** At present it is circulated nation-wide to about 1000 family physicians, consultants, researchers and patients.

Please apply a.s.a.p. because selection will be finalized on first-come-first-serve basis.

First Dietcare & Research Center
324- B, New Chuburji Park, Lahore 54500

Name: ....

Mailing Address: ....

....

Email:..

Tel: .... Cell: ....

PSFP Registration No.: ....

Signature: ....

ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود پی ایچ ڈی
ایڈوائزرز
پروفیسر محمود علی ملک' پی ایچ ڈی
پروفیسر عبدالمجید چیمہ' پی ایچ ڈی
پروفیسر صغیر احمد جعفری' پی ایچ ڈی

جلد نمبر 10 شمارہ نمبر 12

دسمبر 2006

اداریہ

آرام طلبی کی قیمت

ہمارے گھرانوں میں ہفتہ میں دو ایک بار بچوں کی فرمائش پر ہوم ڈیلوری پزا یا شاوارما کا آرڈر دیا جاتا ہے اور پھر پلک جھپکنے میں ڈور بیل بج اٹھتی ہے۔ ایمرجنسی کی صورت میں ایمبولینس یا موبائل پولیس سے بھی سریع الحرکت پکے پکائے کھانے حاضر کرنے میں تو قبل ازیں یہ خوبی صرف الہٰ دین کے چراغ کے جن کی سمجھی جاتی تھی۔

باہر ہوٹل میں جا کر کھانا کھانے یا بازار سے پکے پکائے کھانے لے آنے یا پھر ڈبہ بند مصالحے، سبزیاں، دودھ وغیرہ کے استعمال نے ہمیں کس حد تک محنت کشی سے دور کر دیا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ ان تمام سہولتوں کے باوجود ہمیں باورچی خانے اور گھریلو صفائی و کپڑے وغیرہ دھونے کے لئے ہمہ وقت ملازم کی تلاش رہتی ہے۔

سہولت ہونا ہماری ضرورت ہے لیکن اس کا بے جا استعمال آرام طلبی کو دعوت دیتا ہے۔ آرام طلبی اپنے ساتھ کچھ "بن بلائے مہمان" لے کر آتی ہے جو ہمارے لئے وبال جان لیکن معالجین کے لئے حیات کا پیغام لے کر وارد ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے خاص مہمان ہیں موٹاپا، ذیابیطس، دل کے امراض بشمول بلند فشار خون، جوڑوں کا درد، شریان پھٹنا، جنسی کج روی اور اس نوع کے دیگر انسانی خلیاتی نظام میں خرابی سے پیدا شدہ بیماریاں۔ اس خلل کے ہم خود ذمہ دار ہیں۔

مندرجہ بالا علل کے شکار مریض کبھی بھی اس کے لئے خود کو قصور وار نہیں سمجھتے۔ کچھ قدرت پر اور کچھ وراثت پر ذمہ داری ڈال کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اور اگر ان سے بحث کریں تو ذہنی تناؤ و دباؤ، ماحول کی خرابی، گھریلو افراد کی بے اعتنائی وغیرہ کو ذمہ دار قرار دیتے ہیں۔ اور اگر بس چلے تو اس کو بھی "امریکہ کی شرارت" قرار دینے سے گریز نہیں کرتے۔

خواتین و حضرات! سہولیات حاصل کرنا آپ کا حق ہے لیکن آرام طلبی محض حماقت ہے۔ اگر آپ نے پیٹ کے جہنم میں جھونکے گئے ایندھن کے برابر توانائی خرچ نہیں کی تو یقین مانیں یہ "پوزیٹو بیلنس" جسم پر چربی کی تہیں جما دے گا۔ آپ ضرور بازار سے لے کر چپس اور بسکٹ کھائیں۔ برگر یا نہاری سے بھی ہم آپ کا ہاتھ نہیں روک سکتے۔ ڈبہ بند مصالحے، سبزیاں، دہی، اچار، کیچپ وغیرہ لانا آپ کی مجبوری سہی۔ مائیکرو ویو اوون وقت بچاتی ہے۔ لیکن ہفتہ میں 150 منٹ (30 منٹ پانچ دن تک) تیز چلنے سے ہمیں کون روکتا ہے۔ تازہ پھل، ابلی سبزیاں اور ملائی اترا دودھ پینے سے ہم کیوں دور ہیں، بار بار چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس پینا کس قانون میں درج ہے۔ ضرورت سے زائد کھانا، غلط اوقات میں کھانا اور کھانے کے ساتھ سویٹ ڈش، کولڈ ڈرنک، چائے یا پھل جوڑ لینا کس حکیم نے کہا تھا۔ پھر کھانا کھاتے لیٹ جانا یا گھنٹوں ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر کے سامنے "کاوچ پوٹیٹو" بنے رہنا کیوں ضروری ہے۔

ہر چیز کی قیمت ہوتی ہے اس لئے آرام طلبی کی بھی قیمت ہے جو کہ آپ کو اس وقت ادا کرنا بہت گراں گزرے گی۔ جب جوانی، ادھیڑ عمری اور بڑھاپے کی کوالٹی خراب ہو کے رہ جائے گی۔

ایڈیٹر

خاموش قاتل کو غذاؤں سے مار بھگائیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر کو خاموش قاتل اس لئے کہتے ہیں کہ یہ بیماری خاموشی سے رینگتی ہوئی بغیر ابتدائی علامات ظاہر کیے ہمارے صحت مند جسم کو معذوری و تباہی کے جہنم میں دھکیل دیتی ہے۔ نئے دور کے نئے لائف سٹائل (طرز زندگی) کے ثمرات سے یہ خاموش قاتل اب تعارف کا محتاج نہیں رہا۔ اس لئے اس کے بارے میں صرف اتنا ہی کہہ دینا کافی ہے کہ یہ خون کے بہاؤ کی اس طاقت کا نام ہے جو وہ شریانوں کی دیواروں پر تسلسل سے لگاتی رہتی ہے۔ عام طور پر معالجین اس کو "اوپر اور نیچے" (Systolic and Diastolic) کے درجات میں ناپتے ہیں۔ جب دل سے خون باہر کی جانب یعنی شریانوں میں جارہا ہوتا ہے تو اس کو اوپر کا درجہ کہتے ہیں اور جب دل دو دھڑکنوں کے درمیانی وقفہ میں حالت سکون میں ہوتا ہے تو اس کو نیچے کے درجے کے حوالے سے پہچانا جاتا ہے اس کے مختلف درجات مندرجہ ذیل ہیں۔

علامات	اوپری درجہ	نچلہ درجہ
حالت صحت	120 سے کم	80 سے کم
خطرہ درجہ سوم	120-129	80-84
خطرہ درجہ دوم	120-139	80-89
خطرہ درجہ اول	140 سے زائد	90 سے زائد

دل کے امراض یعنی ہارٹ اٹیک، دماغی شریان کا پھٹنا، انجائنا، شریانوں کی تنگی یا شریانوں کی دیواروں کی سختی وغیرہ میں سے سب سے زیادہ عام بیماری بلند فشار خون ہے۔ ہم کس حد تک اس سے خبردار ہیں یا کس حد تک پریشان ہیں یہ تو ہماری "مرضی" ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ بیماری مہلک ہے۔ اور بڑے آرام سے گردوں کو زخمی کر سکتی ہے یا دماغ کی شریان کو پھاڑ کر موت سے ہمکنار کر سکتی ہے۔

موت فوت سے ذرا کم خوفناک صورتحال بھی کچھ اتنی حوصلہ افزا نہیں۔ بلند فشار خون کسی بھی طریقے سے ادویاتی علاج معالجہ سے مبرا نہیں۔ اور پھر ان دواؤں کے ضمنی برے اثرات اپنی جگہ صحت سے چھیڑ خانی کرتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑھ کر یہ علاجات عمر بھر کے ساتھی بن جاتے ہیں یعنی بن بلائے مہمان جو عمر بھر ہمارے ساتھ رہنے کو آ جائیں۔

مگر ایک حوصلہ افزا پیغام صحت بھی ہے۔ جس کی نہ کوئی فالتو قیمت ہے۔ نہ ضمنی برے اثرات نہ معالجاتی خوشہ چینیاں اور وہ تین نعمتیں ہیں جو کہ کم و بیش ہر امیر غریب کے دائرہ اختیار میں ہیں۔ یعنی غذا، مخصوص اضافی غذائیں (Food Supplements) اور سیر۔

ا۔ غذا

زندہ رہنے کے لئے کوئی نہ کوئی غذا تو لینا ہی ہے۔ تو کیوں نہ ایسی غذا لی جائے جو زندگی برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ صحت مند رشتہ، تن و جاں بھی قائم رکھے۔ مگر اس بارے صحیح غذاؤں کے چناؤ کا شعور بے حد ضروری ہے۔ بلند فشار خون کے حوالے سے ہم ڈیش ڈائٹ (DASH Diet) کا ذکر کرنا چاہیں گے کہ جس کے لغوی معنی ہیں بلند فشار خون کو روکنے کے لئے غذائی تدابیر۔ یہ غذا کیسی ہوتی ہے؟ آیئے دیکھیں!

☆ ایسی غذا جس میں کل چکنائی، سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول کم ہوں۔

☆ جو پھلوں، سبزیوں اور خصوصی طور پر ریشہ دار غذاؤں سے بھرپور ہو۔

☆ جس میں کم مقدار میں بغیر چکنائی والا دودھ، مکھن، مارجرین، دہی، پنیر کے علاوہ گوشت، مرغ، مچھلی و دانے دار اجناس (nuts) ہوں۔

ہارورڈ سکول امریکہ کا خبرنامہ صحت (جنوری 1998) کہتا ہے کہ مندرجہ بالا ڈیش ڈائیٹ کے دو ماہ کے مسلسل استعمال میں بلند فشار خون کو نمایاں طور پر نارمل سطح پر لانے میں اتنا ہی کمال حاصل ہے جتنا بعض ادویات کو ہے۔ دوسرے الفاظ میں پہلے درجے کے مریضوں میں یہ دواؤں کا مکمل نعم البدل ہے۔ ڈیش ڈائیٹ کا نمایاں جزو لاینفک پوٹاشیم ہے جو اس میں نارمل 3.5 گرام کی بجائے 4.7 گرام روزانہ تک شامل رہتا ہے۔ یہ نمک کیلے، کینو مالٹے کے جوس، آلو اور دہی وغیرہ میں بدرجہ اتم موجود ہے۔

۲۔ مخصوص اضافی غذائیں Food Suppliment

شاید قارئین کے ذہن میں سوال ابھرے کہ فوڈ سپلیمنٹس تو خاصے مہنگے ہوتے ہیں۔ تو غریب کا بال کیا کرے گا؟ عرض ہے کہ لہسن میں خصوصی طور پر پرانے لہسن میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو بلند فشار خون کی عام دوائی میں ہیں لیکن اضافی فائدہ یہ ہے کہ دواء کے ضمنی برے اثرات کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ پرانا لہسن ہمارے جسم میں اس انزائم یا خامرے (ACE) کو کام کرنے سے روک دیتا ہے جو بلند فشار خون کا باعث بنتے جا رہا ہوتا ہے۔ پرانے لہسن کا دوسرا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ اس کیمیکل (Angiotensin - II) کو بھی کام سے روک دیتا ہے کہ جس کے باعث خون کی نالیاں سکڑ کر خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہیں۔

پرانے لہسن کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون میں نائٹرک اوکسائیڈ کی سپلائی کو بڑھاتا ہے کہ جس کے باعث خون کی نالیاں پھیل کر خون کی گردش کو آسان راستہ فراہم کر دیتی ہیں۔

3۔ سیر و ورزش

اس بارے تو اب مصدقہ رپورٹس موجود ہے کہ وزن کم کرنے اور ہفتہ میں 150 منٹ یعنی ہفتہ میں پانچ دن آدھ گھنٹہ روزانہ) تک تیز سیر کرنے سے بلند فشار خون نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے۔ یوں تو مندرجہ بالا سیر یا ورزش سے وزن خود ہی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے لیکن اگر وزن کم نہ بھی ہو تو خالی سیر ہی فشار خون کو نارمل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیر وہ کام کر دکھاتی ہے جو بیٹا بلاکر (Beta Blocker) بھی نہ کر سکیں۔ یہی جدید دواؤں کی بنیاد ہیں۔ یہ بات اب ثابت شدہ ہے کہ 150 منٹ فی ہفتہ تیز چلنے والے حضرات کو ہائی بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات کھانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

جناب اقبال احمد قریشی چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز کو WWF پاکستان (عالمی جنگلی حیات فنڈ برائے قدرتی ماحول) کا نیا صدر منتخب ہونے پر ادارہ فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر لاہور کی جانب سے دلی مبارکباد۔ اللہ تعالیٰ ان کو قدرتی ماحول کی بہتری کے لیے مزید ہمت عطا فرمائے۔ آمین

کیا آپ درست غذا کھا رہے ہیں؟

بشکریہ ہمدرد صحت کراچی

ماہرین تغذیہ کے مطابق تازہ سبزیاں، پھل، ثابت اناج اور کم چکنائی والا دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء دہی وغیرہ، سب سے عمدہ اور بہترین غذائیں ہیں۔ جو لوگ انہیں اپنی غذا میں شامل رکھتے ہیں، انہیں ان سے معدنی اجزاء حیاتین، ریشہ، نباتی کیمیائی اجزاء (فائٹو کیمیکل) جیسی اہم غذائی اشیاء حاصل ہوتی ہیں، لیکن اس کے باوجود اہم غذائی اجزاء کی کمی کے شکار رہتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ اب غذائیں تازہ نہیں ہوتیں۔ یہ سبزیاں اور پھل کھیت سے منڈی تک سینکڑوں میل دور سے لائے جاتے ہیں۔ کراچی میں ملنے والی سبزیوں کی بہت بڑی مقدار بیس سے چوبیس گھنٹوں بعد ہی دکانوں پر سجائی جاتی ہے۔ عام مشاہدہ ہے کہ صبح سویرے نئی اور پرانی سبزیاں میلے گدلے پانی کے ڈرم میں ڈال دی جاتی ہیں۔ اس پانی میں ٹارٹرک ایسڈ گھولا جاتا ہے جس کے اثر سے ان کی رنگت نکھرتی ہے، ان میں پانی جذب ہوتا ہے اور یہ تازہ تازہ نظر آتی ہیں۔ ان سبزیوں کے اہم غذائی اجزاء اس پانی میں گھل جاتے ہیں جس کے بعد غذائی اعتبار سے یہ سبزیاں قلاش ہو جاتی ہیں۔ یہی کچھ اکثر پھلوں کے ساتھ ہوتا ہے، مثلاً موسمی، کینو، مالٹے، سیب وغیرہ کو روزانہ غسل دیا جاتا ہے اور ان سبزیوں اور پھلوں پر دن بھر غسل کے اسی پانی کا چھڑکاؤ ہوتا رہتا ہے۔

تازہ بنا کر فروخت ہونے والی یہ سبزیاں بالعموم قصبوں اور شہروں کی قریبی زمینوں پر لگائی جاتی ہیں اور انہیں نالوں، گٹر اور گندے جوہڑوں کے پانی سے سیراب کیا جاتا ہے۔ اس پانی میں کارخانوں سے خارج ہونے والے کیمیکلز کے علاوہ فصلوں پر چھڑکی جانے والی زہریلی کیڑے مار دوائیں بھی شامل ہوتی ہیں بلکہ خود ان پر بھی ایسی دوائیں چھڑکی جاتی ہیں اور ان کی پرورش مصنوعی کھاد پر ہوتی ہے۔ کورنگی کے وسیع صنعتی علاقے سے ملیرندی میں آنے والے پانی سے سبزیاں اگائی جاتی ہیں۔ اس پانی میں مختلف قسم کے مضر صحت کیمیائی اجزاء شامل رہتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس پانی سے اگائی جانے والی سبزیوں میں بھی ان زہریلی اشیاء کی بھاری مقدار شامل رہتی ہے۔

یہی دودھ اور مرغی کے گوشت وغیرہ کا حال ہے۔ ان کی آلودگیوں کی تفصیلات شائع ہوتی رہتی ہیں۔ ایسی اشیاء کے استعمال کے بعد قلت تغذیہ کے مضر اثرات کا رونما ہونا یقینی ہے۔ انہیں کھا کر اچھی صحت کی توقع کس طرح کی جا سکتی ہے؟

صاف اور خالص غذائی اجزاء کی یہی کمی کثیر الحیاتین گولیوں وغیرہ کے استعمال کو اکثر اوقات ناگزیر بنا دیتی ہے۔ صاف ستھری مٹی، قدرتی کھاد اور صاف پانی سے حاصل ہونے والی سبزیاں اور پھل حاصل کرنا مشکل نہیں ہے بشرطے کہ اس کا اہتمام کیا جائے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں اب یہ طریق کاشت مقبول ہو رہا ہے، ہمارے ہاں بھی اس کی ضرورت ہے۔ تحفظ ماحولیات کا یہ بھی ایک اہم پہلو ہے جس پر توجہ دینا بہت ضروری ہوتا جا رہا ہے۔

کثیر الحیاتین یا ملٹی وٹامن وملٹی منرل گولیوں کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ ان میں درکار تمام حیاتین ومعدنی اجزاء مقررہ مقدار میں موجود ہوں۔ اس کے باوجود ترقی یافتہ ملکوں کے غذائی ماہر یہ محسوس کرتے ہیں کہ ایسے بعض اجزاء ان گولیوں کے علاوہ بھی اضافی مقدار میں غذا میں شامل رہیں۔ ان میں یہ اجزاء شامل ہیں۔

حیاتین الف/ بیٹا کیروٹین

امریکی معیار کے مطابق حیاتین الف (وٹامن اے) کی روزانہ درکار خوراک پانچ ہزار یونٹ ہے۔ اس میں سے کچھ حیاتین، بیٹا کیروٹین والی اشیاء مثلاً گاجر، پپیتے وغیرہ سے ملنے چاہئیں۔ ۳ ملی گرام بیٹا کیروٹین روزانہ درکار ہوتا ہے۔ یہ ایک اہم مانع تکسید (اینٹی آکسیڈنٹ) ہے۔ اس کی وجہ سے پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ حاصل رہتا ہے، بلکہ دیگر قسم کے سرطان سے بھی یہ محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے مرض قلب، فالج اور موتیا بند سے بھی تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ تجرباتی طور پر چھ سال تک ایک دن کے ناغے سے ۵۰ ملی گرام بیٹا کیروٹین کھانے والے مریضوں میں سے نصف تعداد قلب کے مہلک حملوں، فالج اور انجیو پلاسٹی سے محفوظ رہی۔ بیٹا کیروٹین منہ اور غذائی نالی کے سرطان سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ تاہم تمباکو کا استعمال جاری رکھنے کی صورت میں بیٹا کیروٹین سے پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں اس کی روزانہ مقدار ۶ ملی گرام مناسب ہوتی ہے۔ یہ بات بھی علم میں ہے کہ حیاتین الف کا مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال مفید کے بجائے مضر ثابت ہوتا ہے، لیکن بیٹا کیروٹین اس میں شامل نہیں ہے۔

نایاسین

نایاسین کی بھاری مقدار (۱۰۰۰ ملی گرام) چونکہ خون میں قلب دوست کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح زیادہ کرتی ہے، اس لیے اسے قلب کے مریضوں کے لیے مفید قرار دیا جاتا ہے جب کہ عام افراد کے لیے اس کی روزانہ مقدار ۲۰ ملی گرام مقرر کی گئی ہے۔ یہ کولیسٹرول کے علاوہ ٹرائی گلیسرائڈز بھی کم کرتی ہے۔ اس سے زیادہ مقدار میں نایاسین، صرف اور صرف معالج کے مشورے سے ہی کھانی چاہیے، کیونکہ بھاری مقدار میں یہ جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہے، خاص طور پر دھیرے دھیرے گھلنے والی قسم کی نایاسین۔

فولک ایسڈ

حمل کی خواہاں اور حاملہ خواتین کے لیے خاص طور پر اس کے ۴۰۰ مائکروگرام یا صفر اعشاریہ چار ملی گرام روزانہ استعمال کرنا اب ضروری سمجھا جاتا ہے، کیونکہ اس کے استعمال سے ہونے والے بچے اعصابی اور دماغی معذوریوں اور کمزوریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس کے علاوہ اس کی کمی سے خون میں مضر قلب جز ہوموسسٹین کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

اس کے علاوہ یہ پوری مقدار میں ملے تو اس سے فم رحم اور بڑی آنت کا سرطان بھی نہیں ہوتا۔

حیاتین ب ۶

حیاتین ب ۶ کی کمی خاص طور پر مانع حمل ادویہ استعمال کرنے والی خواتین میں رونما ہوتی ہے۔فولک ایسڈ کی طرح اس کی کمی سے بھی قلب کے حملے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور بوڑھوں کا نظام مدافعت بھی کمزور رہتا ہے۔اس کی زیادہ مقدار (۵۰۰ ملی گرام روزانہ) سے اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔اسی طرح کم مقدار (۵۰ ملی گرام روزانہ) سے بھی مسائل صحت پیدا ہو سکتے ہیں۔

حیاتین ب۱۲

اس کی کمی سبزی خوروں میں نمایاں ہوتی ہے، کیونکہ صرف حیوانی اجزاء گوشت، مچھلی وغیرہ اس کے اہم ذرائع ہوتے ہیں۔بوڑھوں میں اس کی کمی سے یادداشت متاثر ہوتی ہے۔اس کی روزانہ درکار مقدار ۶ مائکروگرام مقرر کی گئی ہے۔

حیاتین د

حیاتین د یعنی وٹامن ڈی کی روزانہ مقرر کردہ مقدار چار سو انٹرنیشنل یونٹ ہے اور اس کی وجہ سے ہڈیوں میں کیلشیم ٹھیک طور پر جذب ہوتا ہے۔اس کا بہترین ذریعہ سورج کی روشنی ہے، اس لیے ضروری ہے کہ اس حیاتین کی حامل اشیاء کھائی جائیں۔خاص طور پر بوڑھوں کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے، کیونکہ عمر میں اضافے کے ساتھ جلد میں دھوپ سے یہ حیاتین حاصل کرنے کی صلاحیت گھٹتی جاتی ہے۔اس کی بھاری مقدار صرف معالج کے مشورے اور نگرانی میں ہی کھانی چاہیے۔

تانبا

قلب کی صحت میں اس کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔عام آدمیوں کے لیے اس کی مقرر روزانہ مقدار ۲ ملی گرام ہے۔تانبا مانع تکسید خامروں (انزائمز) کی تیاری اور تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جست بھی جسم کو ملتا رہے، لیکن زیادہ مقدار میں نہیں۔

جست

روزانہ کی خوراک سے جست (زنک) ۱۵ ملی گرام کی مقدار میں ملنا چاہیے۔اس سے جسم میں زخم بھرنے (اندمال) کی صلاحیت چوکس اور چست رہتی ہے۔اس کے علاوہ جسم کی قوت مدافعت مضبوط رہتی ہے۔بعض علاقوں کی مٹی میں اس کی سطح کم ہونے کی وجہ سے ان کی پیداوار یعنی فصلوں وغیرہ میں بھی اس کی مقدار کم ہوتی ہے اور پھر ایسی غذائیں کھانے والے لوگوں میں جست بھی کم رہتا ہے۔بوڑھوں میں اس کی کمی سے ان کی قوت مدافعت بھی کمزور پائی گئی ہے، تاہم اس کی زیادہ مقدار (۲۵ ملی گرام روزانہ) بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔اس سے نظام مدافعت کمزور ہو سکتا ہے۔

فولاد

ایام کی بندش یعنی سن یاس (مینو پاز) سے پہلے خواتین کے لیے فولاد کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ایسی خواتین کے لیے ضروری ہے کہ انہیں روزانہ ۱۸ ملی گرام فولاد ملتا رہے۔ایام کی کثرت اور دوران حمل اس سے زیادہ مقدار میں فولاد درکار ہوتا ہے۔ایام کی بندش کے بعد خواتین کو اس کی زیادہ مقدار درکار نہیں ہوتی۔مردوں کے لیے اس کی روزانہ درکار مقدار ۹ ملی گرام ہوتی ہے۔خون میں فولاد کی کثرت سے بھی حملہ قلب کا تعلق ہو سکتا ہے۔

بقیہ آئندہ شمارہ میں

حالیہ تحقیق کے مطابق اگر روزانہ شہد کے چار بڑے چمچے (چاول کھانے والے) پانی میں گھول کر پی لیے جائیں تو خون میں مانع تکسید عناصر کا اضافہ ہوتا ہے اور ان کی وجہ سے شریانوں کی تنگی کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔شہد میں بھی اسی قدر مانع تکسید عناصر ہوتے ہیں جتنے کہ پالک، سیب، کیلے، سنگترے اور اسٹرابیری میں۔

شہد کے بارے میں اس سے قبل جو تحقیق ہوئی تھی اس سے پتا چلا تھا کہ یہ کیلوں، پھپولوں اور معدے کے السر کے لیے مفید ہے۔اسے برطانیہ کے کچھ ہسپتالوں میں اندمال زخم اور ان زخموں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا رہا ہے جو تعدیہ (انفیکشن) سے متاثر ہیں۔شہد کے طبی فوائد کے بارے میں معلومات بڑھ رہی ہیں اور شفا خانوں کے علاوہ گھروں میں بھی اسے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔

شہد کا طبی استعمال کم از کم دو ہزار سال سے جاری ہے۔ارسطو نے زرد شہد کو آشوب چشم اور اندمال زخم کے لیے مفید قرار دیا تھا، لیکن اس کی جراثیم کش، مانع تکسید اور مانع ورم یا مانع سوزش خصوصیات کو حال ہی میں تحقیق کے ساتھ ضبط تحریر میں لایا گیا ہے۔

شہد میں پائے جانے والے خامرات (انزائمز میں ہائیڈروجن پر آکسائڈ کی موجودگی اس کی طبی خاصیت کی اصل وجہ ہے، لیکن شہد کی بعض اقسام میں دیگر فائدہ مند نباتی کیمیائی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔نیوزی لینڈ کے ایک سائنسدان نے ستر ایسے تحقیقی مقالوں کا ذکر کیا ہے جن میں امراض آنت و معدہ اور امراض چشم کے علاج میں شہد کی افادیت کی بات کی گئی ہے، لیکن سب سے زیادہ اسے جلد کے امراض کے علاج یا زخموں کے اندمال کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک مقالے میں تقریباً ساٹھ مریضوں کا تذکرہ ہے جن کے زخم اور جلدی السر دو دو سال سے مندمل نہیں ہوئے تھے۔یہ زخم اور السر شہد لگانے کے دو ہفتے کے اندر اندر بھرنے لگے اور ان کی عفونت ختم ہو گئی۔ایک اور تجربے کے دوران میں روزانہ شہد لگانے سے مریضوں کو گوشت خور جرثوموں کی بیماری سے چھٹکارا ملا۔یہ شفایابی اس سے بھی جلد ہوئی جتنا جلد جراحی یا اینٹی بایوٹکس سے ہو سکتی ہے۔مختصر یہ کہ شہد سے مرہم پٹی بہت موثر ثابت ہوئی اور اکثر اوقات زخم پوری طرح مندمل ہو گیا۔

شہد کی دیگر طبی خصوصیات بھی ہیں۔اسے لیموں اور گرم پانی میں گھول کر پئیں تو گلے کی خراش اور کھانسی دور کرتا ہے۔گرم دودھ میں ملا کر پئیں تو نیند اچھی آتی ہے۔شہد سے پھپوند کی شکایت (Fungal Probelms) کا توڑ ہوتا ہے اور خشک جلد دوبارہ تروتازہ ہو جاتی ہے۔

بشکریہ ہمدرد صحت کراچی